

YO SOY YO

En todo el mundo **no existe nadie exactamente igual a mí**. Hay personas que tienen aspectos míos, pero ninguna forma el mismo conjunto mío.

Por consiguiente, **todo lo que sale de mí es auténticamente mío** porque yo sola lo elegí.

Todo lo mío me pertenece -mi cuerpo, todo lo que hace; mi mente, con todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben; mis sentimientos, cualesquiera que sean- ira, alegría, frustración, amor, decepción, emoción; mi boca, y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces o cortantes, correctas o incorrectas; mi voz, fuerte o suave; y todas mis acciones, sean para otros o para mí.

Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.

Son míos mis triunfos y mis éxitos, todos mis fracasos y errores.

Puesto que todo lo mío me pertenece, **puedo llegar a conocerme íntimamente**. Al hacerlo, puedo **llegar a quererme** y sentir amistad hacia todas mis partes. Puedo hacer factible que todo lo que me concierne funcione para mis mejores intereses.

Sé que tengo aspectos que me desconciertan y otros que desconozco.

Pero **mientras yo me estime y me quiera, puedo** buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas e **ir descubriéndome más y más**.

Como quiera que parezca y suene, diga y haga lo que sea, piense y sienta en un momento dado, **todo es parte de mí ser**.

Esto es real y representa el lugar que ocupo en ese momento del tiempo. A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho, de lo que he pensado y sentido, algunas cosas resultarán inadecuadas.

Pero puedo descartar lo inadecuado, conservar lo bueno e intentar algo nuevo que supla a lo descartado.

Puedo ver, oír, sentir, pensar, decir y hacer.

Tengo los medios para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productiva y para darle sentido y orden al mundo de personas y cosas que me rodean.

Me pertenezco y así puedo estructurarme.

YO SOY YO Y ESTOY LIBRE.

Mi declaración de autoestima.

